

# 献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

| 令和3年12月    | 朝食   | 昼食  | おやつ                        | 夕食   |
|------------|--|---|----------------------------|--|
| 1日<br>(水)  | バターロール<br>リンゴジャム<br>クリームスープ チキン<br>夕張メロンゼリー<br>甘酒                  | 【誕生日祝い膳】<br>赤飯<br>すまし汁(三つ葉・手毬麩)<br>大豆の落とし揚げ<br>里芋のくるみ味噌がけ<br>みかん        | お誕生会ケーキ                    | 御飯<br>厚揚げのそぼろ煮<br>じゃが芋と枝豆のサラダ<br>くるみのキャロットラペ     |
|            | エ407Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩2.9g                                       | エ544Kcal 蛋21.4g 脂15.1g 塩2.9g  | エ144Kcal 蛋3.4g 脂5.4g 塩0.1g | エ559Kcal 蛋17.5g 脂21.0g 塩1.7g                     |
| 2日<br>(木)  | バターロール<br>ブルーベリージャム<br>クリームスープ<br>アセロラゼリー<br>飲むヨーグルト(いちご)          | 鶏の照焼き丼<br>みそ汁(キャベツ・油揚げ)<br>切干大根とザーサイの和え物<br>黄桃缶                         | 梅ゼリー                       | 御飯<br>黒ムツ和風ムニエル おろしポン酢<br>里芋のごま味噌がけ<br>ほうれん草のソテー |
|            | エ438Kcal 蛋13.6g 脂15.5g 塩2.1g                                       | エ576Kcal 蛋30.6g 脂16.1g 塩5.7g  | エ87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g  | エ480Kcal 蛋18.7g 脂9.5g 塩1.9g                      |
| 3日<br>(金)  | バターロール<br>イチゴジャム<br>野菜たっぷりコンソメスープ じゃが芋<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>ミルクティ  | カレーライス<br>トマトと卵のスープ<br>和風ツナサラダ<br>パイナップル缶                               | やわらかおかき(きなこ)               | 御飯<br>桜えび入り卵焼き<br>卵の花<br>きゅうりの甘酢漬け               |
|            | エ352Kcal 蛋11.6g 脂11.4g 塩2.1g                                       | エ620Kcal 蛋20.3g 脂24g 塩3.8g  | エ59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g  | エ546Kcal 蛋21.4g 脂18.2g 塩1.6g                     |
| 4日<br>(土)  | 黒糖ロール<br>はちみつ<br>酸辣湯<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>ココア                      | 御飯<br>キャベツと葱の卵スープ<br>ジンジャーポーク<br>アスパラとコーンのサラダ<br>りんごのコンポート              | いちごゼリー                     | 中華おこわ<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>ブロッコリーカニ風味サラダ         |
|            | エ422Kcal 蛋13.7g 脂12.9g 塩2.3g                                       | エ570Kcal 蛋27.1g 脂12.7g 塩3.4g  | エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g   | エ452Kcal 蛋17.3g 脂17.5g 塩4.9g                     |
| 5日<br>(日)  | バターロール<br>イチゴジャム<br>豆乳野菜スープ<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>カフェオレ             | 鶏南蛮蕎麦<br>キャベツときゅうりのごまマヨネーズ和え<br>マンゴーヨーグルト                               | 抹茶ワッフル                     | 御飯<br>クリームシチュー<br>オクラのなめ茸和え<br>青梗菜のじゃこサラダ        |
|            | エ384Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g                                       | エ510Kcal 蛋27.9g 脂16.6g 塩4.5g  | エ86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g  | エ551Kcal 蛋25.9g 脂15.9g 塩3.4g                     |
| 6日<br>(月)  | バターロール<br>リンゴジャム<br>野菜たっぷりコンソメスープ さつま<br>芋<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>ミロ | 御飯<br>みそ汁(大根・万能葱)<br>豚肉のくわ焼き<br>野菜サラダ<br>バナナ                            | かぼちゃババロア                   | 大根と桜えびの混ぜご飯<br>中華風厚焼き卵<br>菜の花の辛子和え               |
|            | エ427Kcal 蛋14.7g 脂15.4g 塩2.1g                                       | エ664Kcal 蛋22.1g 脂25.7g 塩2.6g  | エ93Kcal 蛋2.6g 脂2.7g 塩0.1g  | エ375Kcal 蛋16.5g 脂7.4g 塩2.2g                      |
| 7日<br>(火)  | バターロール<br>ブルーベリージャム<br>クリームスープ ほたて<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>抹茶ラテ       | 御飯<br>たまごスープ<br>鶏の南蛮漬け<br>アスパラのピーナッツ和え<br>黄桃缶                           | ヨーグルトケーキ                   | 御飯<br>絹揚げのきのこあんかけ<br>さつま芋のレモン煮<br>ほうれん草のナムル      |
|            | エ400Kcal 蛋14.4g 脂10.8g 塩2.1g                                       | エ590Kcal 蛋29.8g 脂19g 塩3.1g  | エ54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g      | エ471Kcal 蛋14g 脂9.2g 塩2.2g                        |
| 8日<br>(水)  | バターロール<br>イチゴジャム<br>ポークビーンズ<br>夕張メロンゼリー<br>甘酒                      | 御飯<br>コンソメスープ(ほうれん草・コーン)<br>鮭のムニエル タルタルソース<br>きゅうりとささ身の和え物<br>りんごの赤ワイン煮 | コーヒゼリー                     | 海老とパプリカのピラフ<br>じゃが芋のナポリタン風炒め<br>野菜のカッテージチーズあえ    |
|            | エ409Kcal 蛋14.7g 脂11g 塩2.3g   | エ575Kcal 蛋28.5g 脂16.4g 塩2.6g  | エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 塩0g    | エ506Kcal 蛋16.7g 脂16.8g 塩2.6g                     |
| 9日<br>(木)  | 黒糖ロール<br>はちみつ<br>豆乳野菜スープ<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>飲むヨーグルト(いちご)         | 御飯<br>春雨ととうりのスープ<br>豚肉の生姜焼き<br>ツナポテトサラダ<br>みかん缶                         | お茶饅頭                       | 人参の炊き込みご飯<br>厚揚げと大根の甘辛煮<br>菜の花のしらす和え             |
|            | エ446Kcal 蛋16.9g 脂14.6g 塩1.4g                                       | エ702Kcal 蛋22.5g 脂31.2g 塩2.7g  | エ62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g    | エ381Kcal 蛋15.5g 脂7.7g 塩3.6g                      |
| 10日<br>(金) | バターロール<br>ピーナッツバター<br>クリームスープ チキン<br>アセロラゼリー<br>ミルクティ              | 御飯<br>赤だし汁(椎茸・カイワレ)<br>れんこんとおからのつくね<br>ごぼうサラダ<br>マンゴー缶                  | 杏仁豆腐                       | こぎつねごはん<br>豆腐のかに風味あんかけ<br>カリフラワーの彩りサラダ           |
|            | エ446Kcal 蛋14.2g 脂17.4g 塩1.9g                                       | エ667Kcal 蛋22.6g 脂27.6g 塩3.3g  | エ78Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g  | エ415Kcal 蛋15.7g 脂10.6g 塩2.5g                     |
| 11日<br>(土) | バターロール<br>リンゴジャム<br>野菜と卵の中華スープ<br>夕張メロンゼリー<br>ココア                  | とうもろこし御飯<br>ポタージュスープ<br>白身魚のピカタ<br>いんげんの青じそ和え<br>フルーツカクテル               | やわらかおかき(のり塩)               | 御飯<br>筑前煮<br>白菜のツナマヨ和え<br>切干大根のはりはり漬け            |
|            | エ385Kcal 蛋12.1g 脂11.7g 塩2.5g                                       | エ638Kcal 蛋27.5g 脂19g 塩4.8g  | エ4Kcal 蛋0g 脂0.3g 塩0g       | エ514Kcal 蛋26.2g 脂12.6g 塩2.9g                     |
| 12日<br>(日) | 黒糖ロール<br>ブルーベリージャム<br>酸辣湯<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>カフェオレ               | コロッケうどん<br>キャベツとツナのみそマヨサラダ<br>ピーチヨーグルト                                  | 水ようかん                      | カニ風味チャーハン<br>ポトフ<br>春雨サラダ                        |
|            | エ376Kcal 蛋13.5g 脂11.8g 塩2.1g                                       | エ565Kcal 蛋15.9g 脂19.9g 塩5.2g  | エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g    | エ574Kcal 蛋21g 脂20.4g 塩5.1g                       |
| 13日<br>(月) | バターロール<br>イチゴジャム<br>野菜たっぷりコンソメスープ じゃが芋<br>アセロラゼリー<br>ミロ            | 御飯<br>のっぺい汁<br>鯖の西京焼き<br>ほうれん草の白あえ<br>ブルーン煮                             | チーズケーキ                     | 御飯<br>卵と豚肉のオイスター炒め<br>れんこんのカニ風味サラダ<br>もずく酢       |
|            | エ407Kcal 蛋12.3g 脂15g 塩2.1g   | エ547Kcal 蛋25.7g 脂10g 塩4g  | エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g    | エ601Kcal 蛋20.9g 脂26.8g 塩2.7g                     |
| 14日<br>(火) | バターロール<br>ピーナッツバター<br>クリームスープ<br>夕張メロンゼリー<br>抹茶ラテ                  | 御飯<br>赤だし汁(小松菜・わかめ)<br>桜えび入り製豆腐<br>なすと舞茸の味噌炒め<br>パイナップル缶                | ストロベリーババロア                 | 御飯<br>さつま芋と鶏肉の甘酢炒め<br>いんげんのわさび和え<br>かぶの浅漬け       |
|            | エ500Kcal 蛋13.3g 脂21.8g 塩2.1g                                       | エ479Kcal 蛋17.6g 脂10.7g 塩2.8g  | エ87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g    | エ469Kcal 蛋18.5g 脂10.4g 塩2.7g                     |

|            |   |   |  |  |
|------------|---|---|--|--|
| 15日<br>(水) | バターロール<br>はちみつ<br>ミネストローネ<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>甘酒<br>E419Kcal 蛋13g 脂10.8g 塩2.1g         | 御飯<br>雷汁<br>鯖の生姜醤油焼き<br>キャベツのごま酢和え<br>マンゴーヨーグルト<br>E488Kcal 蛋18.6g 脂13.8g 塩3.3g                     | チョコバウム<br>E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g          | 青菜としらすの混ぜご飯<br>干草焼き卵<br>里芋のそぼろ煮<br>E536Kcal 蛋23.7g 脂17.1g 塩2.9g                |
| 16日<br>(木) | 黒糖ロール<br>リンゴジャム<br>クリームスープ ほたて<br>アセロラゼリー<br>飲むヨーグルト(いちご)<br>E430Kcal 蛋14.3g 脂13g 塩2g   | ひじきご飯<br>沢煮椀<br>鶏肉のんにく照り焼き<br>アスパラサラダ<br>フルーツカクテル<br>E569Kcal 蛋31.1g 脂14.1g 塩5.7g                   | マンゴープリン<br>E91Kcal 蛋3g 脂2.2g 塩0g         | きのご御飯<br>黒ムツのマヨネーズ焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>E439Kcal 蛋16.5g 脂12.4g 塩3.2g                |
| 17日<br>(金) | ブルーベリージャム<br>野菜たっぷりコンソメスープ さつま<br>芋<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>E358Kcal 蛋11.6g 脂11.4g 塩2.1g   | 十五穀米<br>みそ汁(キャベツ・卵)<br>鶏ごぼう焼き<br>なすの田舎煮<br>バナナ<br>E594Kcal 蛋22.3g 脂18.4g 塩2.5g                      | しっとり饅頭(黒糖)<br>E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g    | ピラフ(カニ風味)<br>鮭とじゃが芋のクリーム煮<br>ブロッコリーとささ身のサラダ<br>E534Kcal 蛋22.3g 脂15.5g 塩3.2g    |
| 18日<br>(土) | バターロール<br>イチゴジャム<br>ポークビーンズ<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>ココア<br>E426Kcal 蛋16.3g 脂12.2g 塩2.3g    | 御飯<br>野菜スープ<br>鶏の唐揚げ葱醤油ダレ<br>かぼちゃとレーズンのサラダ<br>みかん缶<br>E655Kcal 蛋27.1g 脂21.9g 塩3.5g                  | 水ようかん(芋)<br>E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g      | 菜飯<br>厚揚げの中華炒め<br>キャベツとツナのピリ辛和え<br>E468Kcal 蛋19.4g 脂16.9g 塩1.9g                |
| 19日<br>(日) | バターロール<br>はちみつ<br>豆乳野菜スープ<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>カフェオレ<br>E399Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g    | ミートグラタン<br>コンソメスープ(ほうれん草・コーン)<br>いんげんとくるみのサラダ<br>ブルーベリーヨーグルト<br>E691Kcal 蛋27.3g 脂25.5g 塩21.5g       | ケーキバイキング<br>E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g     | 御飯<br>太刀魚のごまだれ焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>切干大根と胡瓜の梅肉和え<br>E553Kcal 蛋19.9g 脂17.2g 塩3.4g |
| 20日<br>(月) | ブルーベリージャム<br>野菜たっぷりコンソメスープじゃが<br>芋<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>E413Kcal 蛋14.9g 脂15.5g 塩2.1g    | エビピラフ<br>きのこスープ<br>ハニーマスタードチキン<br>カラフルピクルス<br>マンゴー缶<br>E548Kcal 蛋30.9g 脂13.3g 塩4.1g                 | 抹茶ゼリー<br>E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g           | 御飯<br>鯖のトマトソース<br>切干大根<br>オクラのごま和え<br>E505Kcal 蛋20.5g 脂17g 塩2.4g               |
| 21日<br>(火) | バターロール<br>リンゴジャム<br>クリームスープ<br>夕張メロンゼリー<br>抹茶ラテ<br>E436Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g         | サフランライス<br>ごぼうのポタージュスープ<br>黒ムツのムニエル きのことソース<br>マカロニサラダ<br>りんごのコンポート<br>E690Kcal 蛋21.3g 脂22.1g 塩3.7g | 紅茶ケーキ<br>E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g           | かやくごはん<br>鶏肉と里芋の煮物<br>キャベツとツナのピリ辛和え<br>E458Kcal 蛋23.7g 脂8.5g 塩3.9g             |
| 22日<br>(水) | バターロール<br>はちみつ<br>ミネストローネ<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>甘酒<br>E419Kcal 蛋13g 脂10.8g 塩2.1g         | 十五穀米<br>コンソメスープ(大根・ほうれん草)<br>マッシュポテのミートソースがけ<br>コールスローサラダ<br>パイナップル缶<br>E639Kcal 蛋21.6g 脂21.8g 塩3g  | ライチゼリー<br>E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g          | 御飯<br>ひじき入り卵焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>ほうれん草の土佐和え<br>E475Kcal 蛋18.6g 脂10.7g 塩2.7g        |
| 23日<br>(木) | 黒糖ロール<br>イチゴジャム<br>酸辣湯<br>アセロラゼリー<br>飲むヨーグルト(いちご)<br>E389Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 塩2.1g       | パセリライス<br>コンソメスープ(白菜・万能葱)<br>タンドリーチキン<br>きこのマリネのサラダ<br>黄桃缶<br>E522Kcal 蛋27g 脂14.2g 塩3.3g            | ドームケーキ(カスタード)<br>E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g | ブロッコリーのリゾット<br>卵とやしの中華あんかけ<br>さつま芋のレモン煮<br>E642Kcal 蛋18.7g 脂25.5g 塩2.9g        |
| 24日<br>(金) | バターロール<br>リンゴジャム<br>クリームスープ ほたて<br>夕張メロンゼリー<br>ミルクティ<br>E377Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 塩2g       | オムライス ~デミグラスソース~<br>ブロッコリーのポタージュ<br>ポテトサラダ(マスタード)<br>デザートムース(いちご)<br>E757Kcal 蛋22.2g 脂31.7g 塩4.6g   | ねりきり(クリスマスツリー)<br>E62Kcal 蛋1g 脂0g 塩0g    | 御飯<br>豆腐と海老の旨煮<br>中華風おからサラダ<br>オクラとわかめの和え物<br>E427Kcal 蛋16.7g 脂11.1g 塩3.2g     |
| 25日<br>(土) | ピーナッツバター<br>野菜たっぷりコンソメスープ さつま<br>芋<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>E460Kcal 蛋13.6g 脂20.2g 塩2.3g    | キャロットライス<br>オニオンスープ<br>鮭のグリルマスタードソース<br>南瓜のイタリアンサラダ<br>バナナ<br>E630Kcal 蛋24.5g 脂16.3g 塩4g            | 紫芋蒸しケーキ<br>E60Kcal 蛋1g 脂2.4g 塩0.1g       | 御飯<br>ホッケのみりん漬け焼き<br>キャベツのごま和え<br>じゃが芋の煮物<br>E430Kcal 蛋19.5g 脂5.1g 塩3.1g       |
| 26日<br>(日) | バターロール(コ)<br>はちみつ<br>豆乳野菜スープ<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>カフェオレ<br>E399Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g | あんかけうどん<br>厚焼き卵(冷)<br>マンゴーヨーグルト<br>E495Kcal 蛋21.4g 脂13.7g 塩5.8g                                     | ブルーベリーゼリー<br>E106Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g    | 御飯<br>豆腐のきのこそぼろあん<br>ほうれん草の卵とじ<br>かぶと人参の甘酢漬け<br>E504Kcal 蛋23.3g 脂14.2g 塩2.6g   |
| 27日<br>(月) | 黒糖ロール<br>ブルーベリージャム<br>ポークビーンズ<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>ミロ<br>E482Kcal 蛋19.7g 脂16.5g 塩2.1g   | 御飯<br>みそ汁(ほうれん草・玉麩)<br>和風ミートローフ<br>なすの田楽<br>黄桃缶<br>E567Kcal 蛋21.5g 脂16.6g 塩3.5g                     | たい焼き<br>E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g        | ジンジャーライス<br>鶏肉のトマト煮込み<br>じゃが芋とコーンのサラダ<br>E494Kcal 蛋20.8g 脂14g 塩3.1g            |
| 28日<br>(火) | バターロール<br>イチゴジャム<br>クリームスープ チキン<br>アセロラゼリー<br>抹茶ラテ<br>E397Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.9g      | 御飯<br>赤だし汁(じゃがいも・わかめ)<br>豚肉のガーリック焼き<br>ブロッコリーのサラダ<br>バナナ<br>E682Kcal 蛋23.9g 脂26.8g 塩2.7g            | キャラメルプリン<br>E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g      | 御飯<br>あじの梅煮<br>菜の花のわさび和え<br>大根のそぼろあん<br>E428Kcal 蛋20.9g 脂7.1g 塩3.4g            |
| 29日<br>(水) | バターロール<br>はちみつ<br>野菜と卵の中華スープ<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>甘酒<br>E400Kcal 蛋15.5g 脂11.3g 塩2.4g    | 御飯<br>かぶのとろとろスープ<br>カレイのマヨネーズ焼き<br>カリフラワーのピクルス<br>みかん缶<br>E424Kcal 蛋19.2g 脂9.7g 塩2.5g               | みるく饅頭<br>E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g         | 御飯<br>豆腐チャンプルー<br>れんこんサラダ<br>金時豆煮豆<br>E636Kcal 蛋20.5g 脂25.9g 塩1.7g             |

|            |   |  |                            |                                    |
|------------|---|--|----------------------------|------------------------------------|
| 30日<br>(木) | バターロール<br>リンゴジャム<br>クリームスープ<br>夕張メロンゼリー<br>飲むヨーグルト(いちご)             | 御飯<br>わかめの梅風味スープ<br>さばの味噌煮<br>春菊のごま和え<br>マンゴー缶 | 杏仁豆腐                       | さつまいもごはん<br>ふくさ焼き<br>ごぼう入り卵の花      |
|            | エ441Kcal 蛋13.6g 脂15.5g 塩2.1g  | エ530Kcal 蛋23g 脂14.6g 塩3.1g                     | エ78Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g  | エ525Kcal 蛋20.3g 脂15.3g 塩2.9g       |
| 31日<br>(金) | バターロール<br>ピーナッツバター<br>野菜たっぷりコンソメスープ じゃが芋<br>ヨーグルト(ソファール元気)<br>ミルクティ | 海老天そば<br>春菊の白あえ(くるみ風味)<br>パイナップル缶              | パウムクーヘン                    | 御飯<br>麻婆豆腐<br>れんこんの辛子マヨ和え<br>金時豆煮豆 |
|            | エ419Kcal 蛋13.2g 脂19g 塩2.1g  | エ457Kcal 蛋21.1g 脂12.3g 塩4.8g                   | エ106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g | エ580Kcal 蛋21.4g 脂19g 塩3.1g         |